

Lukiolaisten kokema stressi — kuormitustekijät, seuraukset ja ratkaisut

Kasvatustiede
Kandidaatintutkielma

Laatijat:
Hilla Manninen, 2206326
Melina Pykäläinen, 2205993

7.4.2025
Turku

Kandidaatintutkielma

Tutkinto-ohjelma, oppiaine: Luokanopettajan tutkinto-ohjelma, kasvatustiede

Tekijät: Hilla Manninen, Melina Pykäläinen

Otsikko: Lukiolaisten stressi - kuormitustekijät, seuraukset ja ratkaisut

Ohjaaja: Yliopistolehtori Laura Helle

Sivumäärä: 20 sivua

Päivämäärä: 7.4.2025

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan lukiolaisten kokeman stressin ja kuormituksen aiheuttajia sekä niiden vaikutuksia. Stressiä käsitellään Hans Selyen ja Puttosen mukaan niin, että stressi voi olla joko haitallista (distressi) tai positiivista (eustressi) ja sen kokemus on yksilöllistä. Stressin aiheuttajia voivat olla muun muassa suuri työmäärä, tuen puute, suuret vaatimukset tai arvostuksen ja vastavuoroisuuden puute. Vaikkakin stressin vaikutukset ovat yksilöllisiä, aiemmassa tutkimuksessa on havaittu muun muassa päänsärky, huimaus, pahoinvointi sekä yleisellä tasolla heikentynyt mieliala. Tutkittuja stressinhallintakeinoja on muun muassa aikataulutus sekä asiasta keskusteleminen.

Tutkimukseen osallistui 132 satunnaisesti valittua oppilasta Etelä-Suomessa sijaitsevasta lukiosta, jossa oli yhteensä noin 500 oppilasta. Osallistujat koostuivat eri vuosikursseilla olevista oppilaista. Aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella, jonka jälkeen määrällinen aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 29 –ohjelmalla. Analysointiin käytettiin T-testiä sekä varianssianalyysia (ANOVA).

Tutkimuksessa kävi ilmi, että 57 % opiskelijoista koki heikon motivaation ja 55 % työmäärän olevan merkittäviä kuormittajia. Vähiten kuormittaviksi tekijöiksi koettiin kiusaaminen ja heikko tuki perheeltä. Sukupuolten välillä oli eroja stressin kokemuksessa: naiset kokivat psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät yleisesti kuormittavammiksi kuin miehet, erityisesti mielenterveysongelmien osalta. Saadut tulokset ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa.

Tutkimus antaa tietoa siitä, mitä tekijöitä lukiolaisten stressiin liittyy ja kuinka tärkeää on tunnistaa stressin lähteet ja kehittää stressinhallintakeinoja. Tutkimuksen tulokset tukevat koulutuksen ja hyvinvoinnin kehittämistä lukiolaisten tukemiseksi.

Avainsanat: lukiolaiset, kuormitus, stressi, stressinhallintakeinot

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
1.1	Stressin määrittely	5
1.2	Stressin aiheuttajat	6
1.3	Stressin seuraukset	6
1.4	Stressin hallinta	7
2	Tutkimusongelmat	9
3	Menetelmät	10
3.1	Osallistujat	10
3.2	Tutkimuksen toteutus	10
3.3	Aineiston käsittely	10
3.4	Tutkimusetiikka	12
4	Tulokset	13
4.1	Eri tekijöiden vaikutus lukiolaisten kokemaan stressiin	13
4.1.1	Sukupuolten välinen ero stressiä aiheuttavissa tekijöissä	13
4.1.2	Vuosikurssien väliset erot stressiä aiheuttavissa tekijöissä	16
4.2	Stressin vaikutukset opiskelijoilla	18
4.3	Opiskelijoiden omat ratkaisuehdotukset	19
4.3.1	Kouluun liittyvät ratkaisuehdotukset	20
4.3.2	Yhteiskuntaan liittyvät ratkaisuehdotukset	20
4.3.3	Oppilaan omaan toimintaan liittyvät ratkaisuehdotukset	21
5	Pohdinta	22
	Lähteet	24
	Liitteet	26

1 Johdanto

Lukiolaisten stressiä on tutkittu Suomessa valtakunnallisesti muun muassa lukiolaisbarometrin ja kouluterveyskyselyn avulla. Syyskuussa 2024 julkaistussa lukiolaisbarometrissä saatiin selville, että vaikka lukiolaisten arvio omasta jaksamisesta on hieman kohentunut koronapandemian ajoista, heidän hyvinvointinsa on edelleen huolestuttavalla tasolla: vuonna 2022 tehdyssä barometrissä jopa 63 prosenttia lukiolaisista koki opiskelun henkisesti raskaaksi, ja vuonna 2024 vastaava luku oli edelleen 59 prosenttia (Lukiolaisbarometri, 2024). Myös vuonna 2023 toteutettu kouluterveyskysely antoi saman suuntaisia tuloksia. Kyselyn perusteella tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (THL, 2023). Myös yhteiskunnallisessa keskustelussa on kannettu valtavasti huolta lukiolaisten hyvinvoinnista; muun muassa Helsingin Sanomat on uutisoinut lukiolaisten hyvinvoinnista vuoden 2024 alusta saman vuoden lokakuuhun mennessä ainakin kuusi kertaa (HS 25.4., 15.4., 22.3., 19.3.). Voimakas ja laaja uutisointi kertoo siitä, että yhteiskunnassa asia nähdään tärkeänä.

Tutkimuksen hypoteesi muotoutui aiemman tutkimustiedon pohjalta. Odotetaan tuloksia siitä, että stressiä aiheuttavista tekijöistä ainakin osassa yli 50% oppilaista kokee aiheuttavat tekijät melko tai hyvin kuormittavina. Voi myös olla, että lukiolaisten kokeman stressin suurimpia mahdollisia syitä olisi esimerkiksi liian suuri työmäärä, ihmissuhdeongelmat tai tuen puute. Tämä pohjataan Mattilan (2022) teoksessa esitettyihin syihin. Tuloksista voitaisiin huomata sekä fyysisiä että psyykkisiä stressin oireita lukiolaisten keskuudessa.

Tutkimus tarjoaa tietoa kunnille, kouluille ja opettajille siitä, mitä rakenteellisia muutoksia voisi mahdollisesti harkita koulupäivien ja oppituntien suhteen. Toisaalta tutkimus antaa tietoa esimerkiksi vanhemmille ja muille opiskelijoiden läheisille siitä, miten lukiolaisten kokemaa stressiä voi mahdollisesti helpottaa. Tutkimus tarjoaa tietysti opiskelijoille itselleen vertaistukea ja toivottavasti myös mahdollisuuksia tehdä itsenäisiä muutoksia oman stressin hallitsemiseen. Tutkimus avaa keskustelua siitä, kuinka yhteiskunta ja kaikki sen eri toimijat voivat osaltaan vaikuttaa nuorten hyvinvointiin.

1.1 Stressin määrittely

Stressin tutkimuksessa tunnistetaan usein ensimmäinen Hans Selyen (1956) määritelmä stressistä, jonka mukaan mikä tahansa ulkoinen uhka henkilölle käynnistää fysiologisen stressireaktion. Selye (1956, 53) korostaa, kuinka stressireaktio on täysin samanlainen riippumatta siitä, minkälainen tekijä stressireaktion aiheuttaa. Selye (1956, 53) esittelee myös ajatuksen siitä, että kaikki stressi ei välttämättä ole negatiivista. Tästä syystä Selye jakaa stressin tästä syystä kolmeen erilaiseen alaryhmään: distressiin, eustressiin ja neustressiin (Stenberg, 2011, 6). Stenberg (2011, 6) kertoo, että distressi eli haitallinen stressi liitetään usein negatiivisiin ja haitallisiin tunteisiin tai asioihin. Kyseessä on pitkäaikainen tai voimakas lyhytkestoinen ristiriita tavoitteiden, kykyjen ja tarpeiden välillä, jolloin vaikeudet tuntuvat uhilta eivätkä haasteilta (Stenberg, 2011, 6). Tekstissään Stenberg (2011, 7) määrittelee eustressin eli positiivisen stressin taas distressin vastakohtana ja se yhdistetäänkin usein puolestaan positiivisiin asioihin ja tunteisiin. Tämä taas on Stenbergin (2011, 7) mukaan edellytys erilaisten taitojen hallitsemiselle sekä henkiselle kasvulle ja kehitykselle. Eustressissä stressin määrä on huomattavasti pienempi verrattuna distressiin ja se parantaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin suorituskykyä (Stenberg, 2011, 7). Neustressi taas tarkoittaa stressiä, johon liitetyt tunnetilat tai ajatukset ovat neutraaleja. Tämän katsotaan olevan kahden edellä mainitun stressityypin, eli distressin ja eustressin, välimuoto (Stenberg, 2011).

Useissa moderneissa teorioissa stressi määritellään laajemmin ulkoisten vaatimusten ja yksilön sisäisten resurssien välisenä epätasapainona (Puttonen, 2021). Hieman eroten Selyen (1956) jaottelusta Puttonen (2021) tarkentaa, että stressi voidaan jakaa kahteen alaryhmään myös sen keston perusteella: lyhytkestoiseen stressiin, joka on jonkin äkillisen tapahtuman aiheuttamaa, tai pitkäkestoiseen stressiin, joka taas on kevyempää, mutta päivittäistä kuormitusta. Selyen (1956) ja Puttosen (2021) jaottelut stressin suhteen eivät toisaalta poissulje toisiaan. Molemmissa määritelmässä jaetaan ajatus siitä, että sekä stressiä aiheuttavat tekijät että stressistä koituvat oireet ovat hyvin yksilöllisiä ja vaihtelevat sen mukaan, millaiset voimavarat yksilöllä on. Yksilön voimavaroiksi katsotaan tekijät, kuten sosiaalinen tuki, turvallinen elinympäristö, usko itseensä ja omiin kykyihin sekä sosiaaliset taidot (Liuska, 1998).

1.2 Stressin aiheuttajat

Nuorten välillä onkin suuria eroja siinä, miten stressi kullakin heistä näyttäytyy ja mitkä asiat sitä aiheuttavat. On hyvä muistaa, että stressiä on erilaista ja osa stressistä on myös positiivista. Seuraavassa esiteltävistä syistä osa voi siis olla sellaisia, joista toinen nuori ei koe ollenkaan haitallista stressiä, mutta, jotka toinen taas saattaa kokea hyvin kuormittavaksi. Stressiä voivat aiheuttaa muun muassa suuri työmäärä töissä tai koulussa, tuen puute, suuret vaatimukset tai esimerkiksi arvostuksen ja vastavuoroisuuden puute (Mattila, 2022). Stressiä voivat tietysti aiheuttaa myös traumaattiset tilanteet, esimerkiksi nuoreen kohdistuva väkivalta tai läheisen kuolema, vaikka nämä tilanteet ovat lähtökohtaisesti harvinaisempia (Stenberg, 2011). Myös itsessään jo nuoren elämänvaihe sisältää tekijöitä, jotka voivat osaltaan aiheuttaa stressiä (Stenberg, 2011, 8, 13). Stenberg (2011, 13) mainitsee, että nuoren elämä on tietyllä tapaa käännekohdassa murrosiän vallitessa ja tulevien muutosten ollessa lähitulevaisuudessa esillä. Isona muutoksena on Stenbergin (2011, 13) mukaan muun muassa pakollisen koulutien päättyminen, ja samalla nuori voi pohtia paljon esimerkiksi tulevaisuutta ja omia tulevia elämänvalintojaan. Myös nykyajan yhteiskunta voi osaltaan aiheuttaa nuorelle stressiä. Opiskelusta, harrastuksista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä aikatauluineen voi koitua nuorelle suurta painetta. Sosiaalisten suhteiden yhteydessä heikot vuorovaikutustaidot tai sosiaalisten suhteiden puute ylipäätään voivat aiheuttaa stressiä. Nuoren elämässä myös perheellä on iso rooli, minkä takia rakoilevat perhesuhteet tai tarpeellisen hoivan puute voivat aiheuttaa nuorelle turvattomuuden tunnetta ja tätä kautta myös stressiä (Stenberg, 2011).

1.3 Stressin seuraukset

Haitallisen stressin oireet ovat yksilöllisiä, mutta yleisesti ottaen hyvin kokonaisvaltaisia. Haitallista stressiä kokevalla henkilöllä voi olla tunteita siitä, etteivät hyvätäkään asiat ole enää merkityksellisiä ja mielentila on yleisesti heikko (Stenberg, 2011). Tavallisimpia fyysisiä oireita voivat olla myös päänsärky, huimaus, pahoinvointi ja sydämen tykytys (Mattila, 2022). Tiedetään, että stressi vaikuttaa omalta osaltaan myös yleiseen terveyskäyttäytymiseen ja uneen, jolloin tämä näkyy kokonaisvaltaisesti henkilön jaksamisessa (Puttonen, 2021). Myös esimerkiksi työstressitutkimukset osoittavat, että liiallinen kuormitus työssä lisää sairaspöissaoloja ja sydän- ja verisuonitautien ilmenemistä (Puttonen, 2021). Stressin psyykkiset oireet voivat puolestaan näkyä ahdistuneisuutena, masentuneisuutena, ärtymyksenä sekä jännittyneisyytenä (Mattila, 2022). Koska stressiin liittyy myös kokemus

siitä, että omat voimavarat eivät kohtaa vaatimusten kanssa, voi yksilö kokea stressistä johtuvaa turhautumista, pettymystä tai jopa kyllästymisen tunteita (Stenberg, 2011).

1.4 Stressin hallinta

On olemassa myös keinoja lievittää stressiä ja päästä eteenpäin kuormittavista tilanteista. Olennaista stressinhallinnassa on se, että opiskelija pystyy hyödyntämään positiivista stressiä elämässään, mutta myös tunnistaa haitallisen stressin merkit niiden lähestyessä. Stressinhallintakeinot ovat olennaisimpia stressinhallinnan välineitä. Lazarus ja Folkman kehittivät vuonna 1984 stressiä ja hallintakeinoja käsittelevän mallin, jossa hallintakeinot määritellään jatkuvasti muuntuviksi keinoiksi käsitellä ihmisen voimavarat ylittäviä tilanteita. Lazarus ja Folkman (1984, 44) jakavat hallintakeinot kahteen eri kategoriaan: ongelmakeskeisiin ja tunnekeskeisiin hallintakeinoihin. Lazarus ja Folkman (1984) tarkentavat, että ongelmakeskeisissä hallintakeinoissa pyritään ratkaisemaan stressiä aiheuttava tilanne, kun taas tunnekeskeisissä hallintakeinoissa keskitytään käsittelemään tilanteen aiheuttamia tunteita. Tunnekeskeisiä hallintakeinoja hyödynnetään esimerkiksi silloin, kun tilannetta itsessään ei voi muuttaa (Lazarus & Folkman, 1984). Erilaisia hallintakeinoja kannattaakin hyödyntää erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi, jos oppilas saa paljon tehtäviä koulussa ja kokee stressiä näiden suorittamisesta aikataulun painaessa päälle, oppilas voi tällöin hyödyntää tehtäväkeskeisiä hallintakeinoja, kuten esimerkiksi suunnitelman ja aikataulun tekemistä koulutehtävien suorittamista varten tai avun pyytämistä toiselta. Tällöin opiskelija yrittää aktiivisesti muuttaa stressiä aiheuttavaa tilannetta. Jos taas opiskelija kohtaa esimerkiksi pettymyksen epäonnistuttuaan tärkeässä koulutehtävässä, hän voi hyödyntää tunnekeskeisiä hallintakeinoja. Esimerkiksi positiivisen itsepuhelun avulla henkilö voi käsitellä kokemiaan pettymyksen ja epäonnistumisen tunteita.

Khumar ja Phukar (2012, 6) jakoivat artikkelissaan hallintakeinot entisestään vielä kolmeen kategoriaan sen mukaan, millaista toimintaa hallintakeinoihin liittyy: fysiologisiin, kognitiivisiin ja opittuihin tai sosiaalisiin hallintakeinoihin. Khumar ja Phukar (2012, 6) kertovat artikkelissaan, että fysiologisiin hallintakeinoihin kuuluu muun muassa liikunta ja rentoutuminen, ja kognitiivisiin keinoihin lukeutuu muun muassa analysointi, tilanteen kertaus tai vaikkapa tunteiden ilmaisu. Opittuihin hallintakeinoihin lukeutuvat sosiaaliset keinot, joihin sisältyy muun muassa sosiaalinen toiminta kuten esimerkiksi ystävälle puhuminen tai ympäristöön vaikuttaminen. Nämä yllä mainitut keinot voisivat toimia nuorelle

stressinhallinnan välineinä. On tärkeää myös mainita, että osa hallintakeinoista voi olla myös yksilölle haitallisia; esimerkiksi Khumar ja Phukar (2012, 6) mainitsevat, että vuosina 1995 ja 1998 Iso-Britanniassa toteutetuista tutkimuksista selviää, että moni korkeakouluopiskelija käytti hallintakeinonaan alkoholin käyttöä. Myös Stenbergin (2011, 28) tapaustutkimuksesta saatiin samankaltaisia tuloksia: 22 % oppilaista vastasi käyttävänsä alkoholia kuukausittain stressin hallintaan. Alkoholin ja muiden yksilölle haitallisten hallintakeinojen käyttö ei kuitenkaan ole pidemmällä tähtäimellä toivottua jo yksilön terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Stenbergin (Stenberg, 2011) mukaan nuori ei välttämättä osaa aikuisen tavoin vielä hyödyntää hallintakeinoja parhaalla mahdollisella tavalla, jolloin myös lähipiirin tuki on nuorelle tärkeää stressin käsittelyssä ja sopivien hallintakeinojen löytämisessä. Nuoren tulisikin tällöin pohtia omaa stressinhallintaansa ja löytää keinot, jotka ovat hänelle itselleen toimivia. Stenbergin tekstissä (2011, 14) mainitaan, että koska yksilölliset voimavarat vaikuttavat koettuun stressiin, nuori tarvitsee tukea näiden vahvistamisessa. Lähipiiri voi vahvistaa nuoren itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin tarjoamalla nuorelle myönteisiä kokemuksia (Stenberg, 2011, 15). Kun pohjalla on vahva itsetunto ja luottamus omiin kykyihin, nuori selviää paremmin myös haastavammista tilanteista.

2 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia lukiolaisten kokeman stressin aiheuttajia, stressin vaikutuksia sekä oppilaiden omia ratkaisuehdotuksia. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan erityisesti nuorten kokemaa distressiä, sillä stressin kolmesta alalajista distressi on nimenomaan se, mikä vaikuttaa yksilöön negatiivisesti. Jos stressiä on paljon, se on usein distressiä, sillä pienessä määrin koettu stressi voidaan luokitella eustressiksi tai neustressiksi. Hallintakeinojen teoriaa hyödynnetään oppilaiden omien ratkaisuehdotusten tarkastelemisessa. Aiemmin tutkittuihin hallintakeinoihin verraten voidaan löytää oppilaiden ratkaisuehdotusten joukosta potentiaalisimmat. Tutkimuskysymykset ovat:

Päätutkimusongelma:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat lukiolaisten kokemaan stressiin?

Alaongelmat:

2. Minkälaisia vaikutuksia lukiolaisten kokemalla stressillä on?
3. Millaisia ratkaisuehdotuksia lukiolaiset itse ehdottavat?

3 Menetelmät

3.1 Osallistujat

Tutkimuksen osallistujiksi valikoitui satunnaisella otannalla 132 oppilasta Etelä-Suomessa sijaitsevasta lukiosta. Koska tutkimuksen osallistujat olivat vain yhdestä koulusta, kyseessä on tapaustutkimus. Perusopetuksen alin keskiarvo, jolla kyseiseen lukioon on tullut hyväksytyksi, oli 7,58 vuonna 2024 ja vuonna 2023 alin peruskoulun keskiarvo oli 7,42 (Vipunen, n.d.). Oppilaita osallistui jokaiselta vuosikurssilta (1.–4. vuosikurssit). Lukiossa, jonne tutkimus kohdistettiin, oli hieman yli 500 oppilasta, joista kysely lähetettiin kaikille. Osa oppilaista täytti kyselyn valvotussa tilanteessa ja osa täytti kyselyn itsenäisesti.

3.2 Tutkimuksen toteutus

Kyselylomake täytettiin satunnaisesti valittujen luokkien kanssa, sekä vastausmahdollisuutta tarjottiin myös muille oppilaille koulun viestintäkanavassa lähetetyn linkin kautta.

Kyselylomake laadittiin Webropol-palvelussa ja sen täyttäminen tapahtui anonyymisti.

Tutkimuslomakkeen kysymysten koonnissa hyödynnettiin osittain jo olemassa olevia kyselyitä, kuten Kouluterveyskyselyä ja Lukiolaisbarometriä. Lomakkeeseen lisättiin myös kysymyksiä vastaajan taustasta, tässä tapauksessa sukupuolesta sekä luokka-asteesta.

Kyselylomake sisälsi kysymyksiä liittyen oppilaan työmäärään ja koettuun stressiin koulussa. Kysymykset liittyivät myös oppilaan vapaa-aikaan sekä sosiaalisiin suhteisiin, joiden pohjalta pystyttiin paremmin arvioimaan oppilaan arjen voimavaroja. Lomakkeella kerättiin tietoa myös oppilaan sukupuolesta, sillä tämä toimi tutkimuksessa taustamuuttujana. Tutkimuksen kysymykset esitettiin ikäryhmään kuuluvilla henkilöillä, jolloin voitiin varmistaa, että kysymykset olivat ikäryhmälle sopivia. Kyselylomakkeiden täytön jälkeen vastauksia tarkasteltiin ja analysoitiin eri tilastomenetelmiä hyödyntäen IBM SPSS-ohjelmalla.

3.3 Aineiston käsittely

Aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella. Kyselylomakkeessa hyödynnettiin 5-portaista Likert-asteikkoa, jonka avulla osallistujat arvioivat kuormitustekijöiden vaikutusta stressiin. Kyselylomakkeiden täytön jälkeen vastauksia tarkasteltiin ja analysoitiin erilaisia

tilastomenetelmiä hyödyntäen IBM SPSS Statistics 29 -tilastonkäsittelyohjelmistolla. Aineisto siirrettiin kyseiseen tilastonkäsittelyohjelmistoon, jossa analysoitiin aineistoa aluksi luomalla vastauksista frekvenssijakaumat ja määrällisille muuttujille tunnuslukutaulukot. Vastaukset käytiin läpi ja poistettiin mahdolliset yksittäiset vastaukset, jotka eivät olleet tarpeellisia tilastollisen analyysin kannalta. Muuttujat nimettiin, ja luotiin summamuuttujat, joita hyödynnettiin tilastomenetelmiä käytettäessä.

Sukupuolten välisiä eroja stressin aiheuttavista tekijöistä tutkittiin käyttämällä T-testiä. T-testi tehtiin käyttäen summamuuttujia ja tarkastamalla, että havaintoarvot noudattavat normaalijakaumaa (Tähtinen ym., 2020, 104). Stressiä aiheuttavat kuormitustekijät jaettiin kahteen ryhmään: psyykkiset kuormitustekijät ja sosiaaliset kuormitustekijät. Psyykkisiin kuormitustekijöihin luokiteltiin oman tai läheisen heikon terveydentilan, oppimis- tai keskittymishäiriöt (esim. lukihäiriö tai ADHD), mielenterveysongelmat, oman tai läheisen heikon taloudellisen tilanteen, harrastukset ja vapaa-ajan, opintoihin liittyvän työmäärän, työssäkäynnin opintojen ohella sekä oman heikon motivaation opiskeluun. Sosiaalsiin kuormitustekijöihin puolestaan luokiteltiin riittämättömän tuen koululta opiskelussa, puutteellisen opetuksen, opiskelukavereiden puutteen, heikon tuen perheeltä tai muilta läheisiltä ja kiusaamisen tai häirinnän koulussa. T-testin avulla vertailtiin miesten ja naisten välisiä keskiarvoja ja keskihajontaa liittyen kuormitustekijöihin.

Summamuuttujien reliabiliteettia analysoitiin käyttäen Cronbachin alfaa. Psyykkiset kuormitustekijät -summamuuttujan Cronbachin alpha oli 0,72 ja sosiaaliset kuormitustekijät -summamuuttujan Cronbachin alpha oli 0,83. Koska summamuuttujien Cronbachin alfaat olivat suurempia kuin 0,7, oli niiden käyttö luotettavaa (Tähtinen, ym., 2020, 86).

Stressiä aiheuttavia kuormitustekijöitä tarkasteltiin myös vuosikurssien välillä, jonka analysointiin käytettiin varianssianalyysia (ANOVA). Analyysissa käytettiin jo luotuja summamuuttujia, psyykkisiä ja sosiaalisia kuormitustekijöitä. Aluksi analysoitiin sitä, oliko näissä vuosikurssien välillä merkitsevää eroa. Tämän jälkeen tehtiin vielä analyysit pareittain vuosikurssien välillä hyödyntäen T-testiä, ja vertailtiin niitä keskenään. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös tutkittavilta stressin mahdollisista vaikutuksista. Tulosten perusteella tehtiin frekvenssitaulukko, josta voitiin nähdä vastausten jakautuminen eri vaihtoehtojen välille.

3.4 Tutkimusetiikka

Tutkimus noudatti Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan (TENK) Hyvää tieteellistä käytäntöä (2023), jonka keskeisiä teemoja ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Aluksi otettiin yhteyttä tutkittavan koulun rehtoriin, jolta saatiin tutkimuslupa tutkimuksen toteuttamiseen. Ennen kyselylomakkeen täyttöä oppilaille kerrottiin tutkimuksen aiheesta, sekä siihen liittyvistä prosesseista. Oppilaille kerrottiin myös ennen kyselyyn vastaamista, että heidän antamiaan vastauksia käytetään tutkimustarkoituksessa ja luottamuksellisesti. Aineisto kerättiin myös anonymisti, jolloin vastaukset eivät ole yhdistettävissä yksittäisiin osallistujiin. Kerrottiin myös, että osallistuminen on vapaaehtoista, ja tutkimuksen voi halutessaan keskeyttää. Tutkimusta tehtäessä noudatettiin voimassa olevaa lainsäädäntöä, kansainvälisiä ihmisoikeussopimuksia sekä tietoturva-asetuksia. Myös tutkimuksen materiaalit ja saadut tulokset säilytettiin turvallisesti, jonka jälkeen ne tuhoataan asianmukaisesti. Webropol -kyselylomakkeella saadut vastaukset poistettiin sen jälkeen, kun ne oli siirretty SPSS-ohjelmaan. Tulokset poistettiin kaikilta alustoilta tutkielman valmistuttua. Saatuja vastauksia ei myöskään hyödynnetty muuhun, kuin tutkimustulosten selvittämiseen.

4 Tulokset

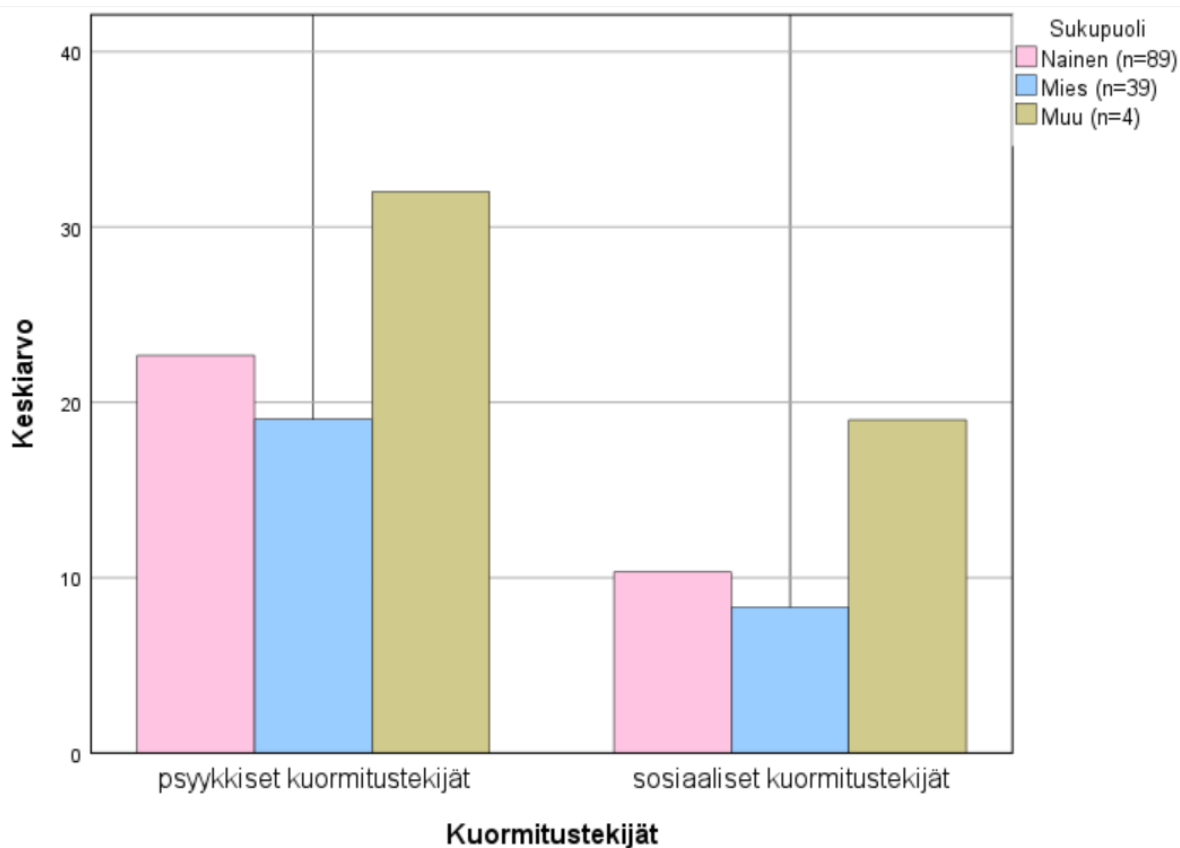
4.1 Eri tekijöiden vaikutus lukiolaisten kokemaan stressiin

Kyselylomakkeella kysyttiin 13 eri psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden mahdollisia vaikutuksia lukiolaisten kokemaan stressiin. Näistä tekijöistä esiin nousi erityisesti kolme tekijää, jotka aiheuttivat eniten stressiä. Nämä olivat opintoihin liittyvä työmäärä, oma heikko motivaatio opiskeluun sekä erilaiset mielenterveysongelmat. Tutkittavista 57 prosenttia (n = 75) vastasi oman heikon motivaation olevan melko kuormittava tai erittäin kuormittava. Vastaajista 55 prosenttia (n = 73) vastasi myös opintoihin liittyvän työmäärän olevan melko kuormittava tai erittäin kuormittava. Tutkittavista puolestaan 32 prosenttia (n = 42) vastasi mielenterveysongelmien olevan melko kuormittava tai erittäin kuormittava.

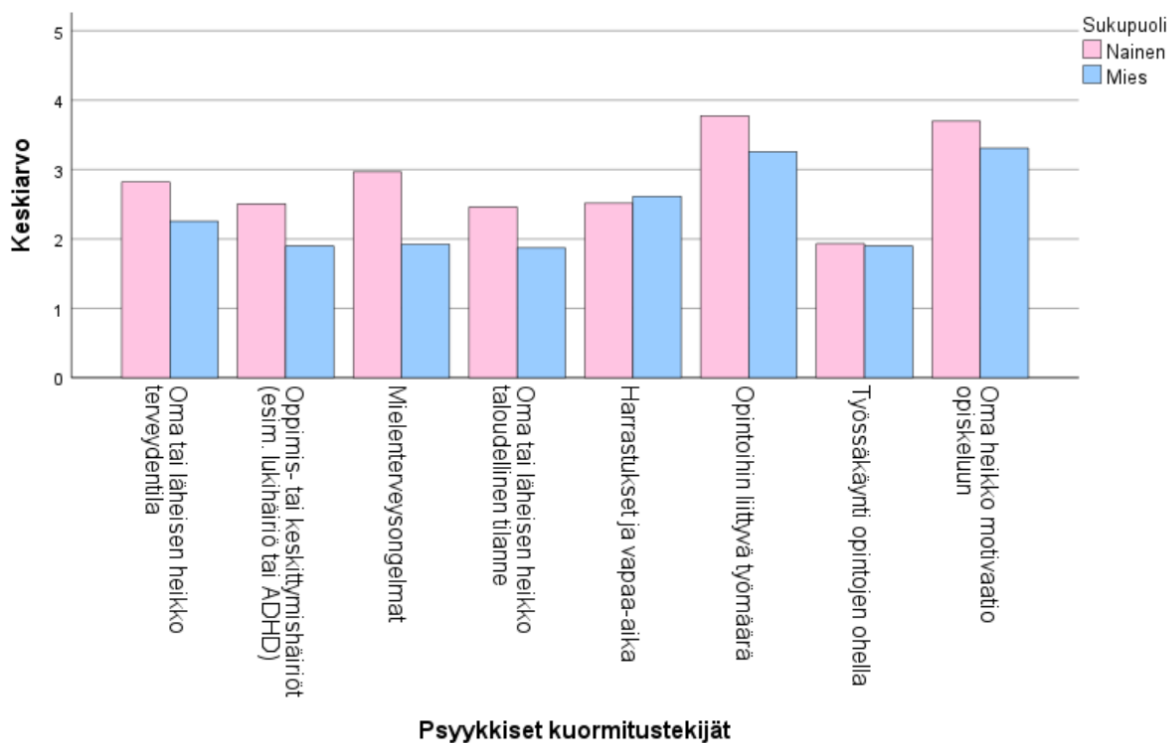
Vähiten stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi osoittautui kiusaaminen tai häirintä koulussa, heikko tuki perheeltä tai muilta läheisiltä ja työssäkäynti opintojen ohella. Tuloksista huomattiin, että 8 prosenttia (n = 10) vastasi kiusaamisen tai häirinnän koulussa olevan melko kuormittava tai erittäin kuormittava. Toisaalta 7 prosenttia (n = 9) vastasi heikon tuen perheeltä tai muilta läheisiltä olevan melko kuormittava tai erittäin kuormittava. Tutkittavista 13 prosenttia (n = 17) vastasi työssäkäynnin opintojen ohella olevan melko kuormittava tai erittäin kuormittava.

4.1.1 Sukupuolten välinen ero stressiä aiheuttavissa tekijöissä

Osallistujat jaettiin kahteen sukupuoliryhmään, jolloin n = 128, naisten n = 89 ja miesten n = 39. Osallistujista 4 vastasi sukupuolensa olevan muu kuin mies tai nainen, mutta määrä oli niin pieni, joten niitä ei huomioitu tilastollisessa analysoinnissa.

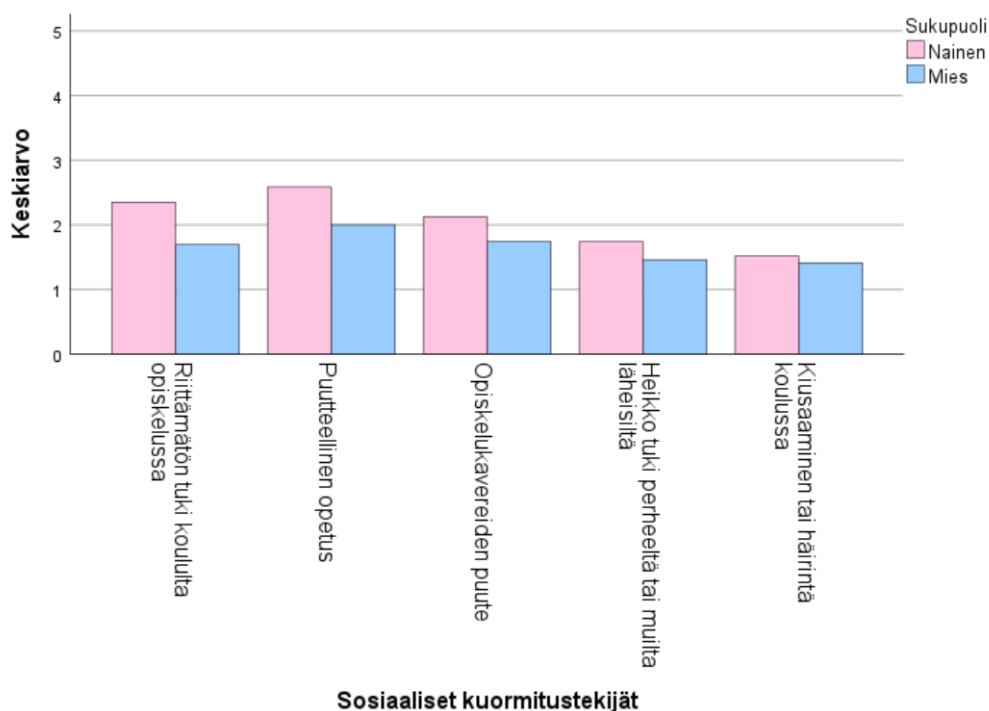


Kuvio 1. Sukupuolten väliset erot psyykkisten ja sosiaalisten kuormitustekijöiden suhteen



Kuvio 2. Sukupuolten väliset erot psyykkisissä kuormitustekijöissä

Psykkisiin kuormitustekijöihin kuului esimerkiksi omaan motivaatioon, erilaisiin oppimis- ja keskittymisvaikeuksiin tai mielenterveysongelmiin liittyvät väittämät. Asteikko psyykkisiä kuormitustekijöitä tarkastellessa oli 8–40, sillä kyselyssä oli 8 väittämää liittyen psyykkisiin kuormitustekijöihin ja jokaiseen väittämään vastattiin asteikolla 1–5. Naisilla psyykkisiä kuormitustekijöitä tarkasteltaessa keskiarvo ($ka = 22,67$, $kh = 5,15$) oli hieman korkeampi kuin miehillä ($ka = 19,03$, $kh = 6,89$). Ero oli tilastollisesti merkitsevä, $t(126) = 3,32$; $p = 0,001$. Suurin ero sukupuolten välisissä eroissa oli mielenterveysongelmat. Tätä yksittäistä kuormitustekijää arvioitiin asteikolla 1-5, jossa naisten keskiarvo ($ka = 2,97$, $kh = 1,32$) oli korkeampi kuin miesten keskiarvo ($ka = 1,92$, $kh = 1,35$). Ero on tilastollisesti merkitsevä, $p = 0,001$.



Kuvio 3. Sukupuolten väliset erot sosiaalisissa kuormitustekijöissä

Sosiaalsiin kuormitustekijöihin kuului esimerkiksi läheisten sekä koulun tarjoamaan tukeen liittyvät väittämät. Asteikko sosiaalisia kuormitustekijöitä tutkittaessa oli 5–25, sillä kyselyssä oli 5 väittämää liittyen sosiaalsiin kuormitustekijöihin ja jokaiseen väittämään vastattiin asteikolla 1–5. Naisilla sosiaalisia kuormitustekijöitä tarkasteltaessa keskiarvo ($ka = 10,31$, $kh = 4,25$) oli jälleen hieman korkeampi kuin miehillä ($ka = 8,31$, $kh = 3,73$). Tulokset ovat

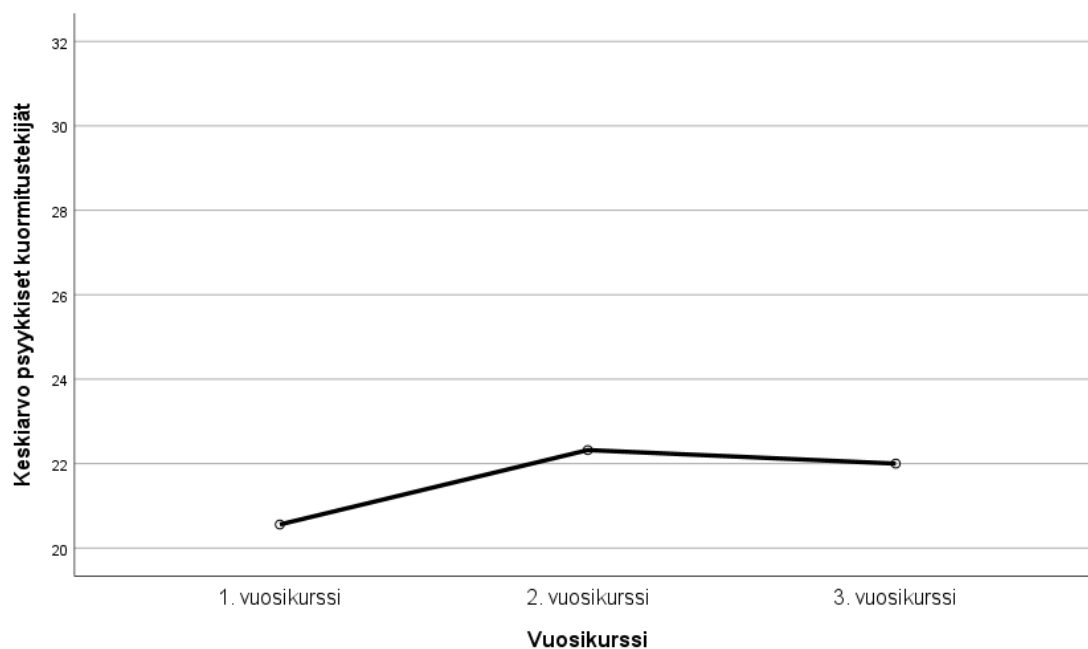
tilastollisesti merkitseviä, $t(126) = 2,55$; $p = 0,012$. Riittämätön tuki koululta opiskelussa osoittautui tekijäksi, jossa oli suurin ero sukupuolten välillä. Naisilla keskiarvo ($ka = 2,35$, $kh = 1,11$) oli jälleen korkeampi kuin miehillä ($ka = 1,69$, $kh = 0,98$). Ero on myös tilastollisesti merkitsevää, $p = 0,002$.

4.1.2 Vuosikurssien väliset erot stressiä aiheuttavissa tekijöissä

Vastaajat jaoteltiin kolmeen vuosikurssiryhmään: 1. vuosikurssi $n=52$, 2. vuosikurssi $n=53$ ja 3. vuosikurssi $n=25$. Vuosikurssien välisissä keskiarvoissa asteikot olivat samat kuin sukupuolten välisiä eroja tutkittaessa.

Tuloksista huomattiin, että vastaukset siinä, miten psyykkiset kuormitustekijät vaikuttivat opiskelijoiden stressiin, poikkesivat toisistaan riippuen siitä, millä vuosikurssilla opiskelija oli. Keskiarvoissa on tilastollisesti merkitsevää eroa, $F(3, 128) = 2,93$; $p = 0,036$.

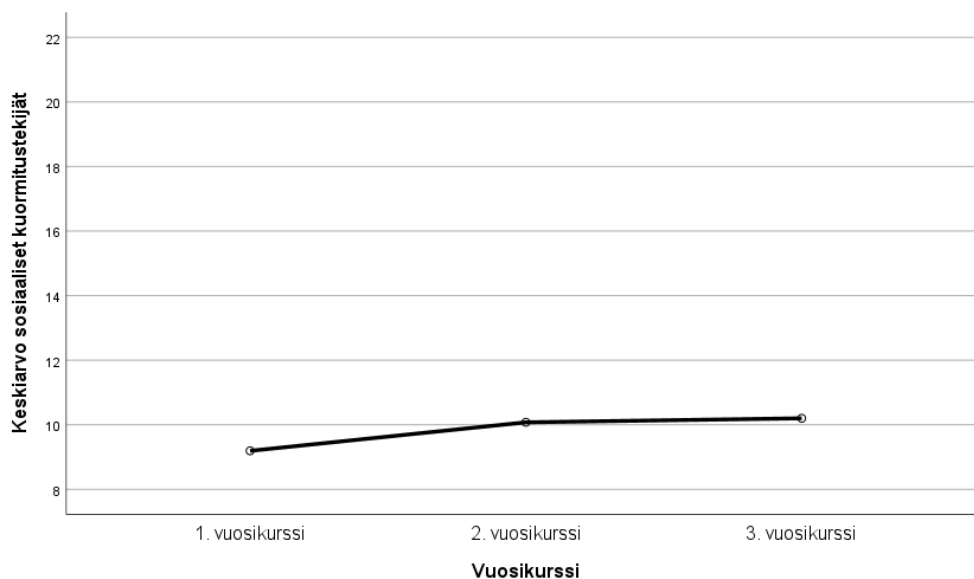
Seuraavaksi tehtiin pareittain analyysit vuosikurssien välillä. Ensimmäistä ja toista vuosikurssia tarkastellessa ensimmäisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 20,56$, $kh = 5,83$) oli matalampi kuin toisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 22,32$, $kh = 5,77$). Toisen vuosikurssin opiskelijat kokivat siis psyykkisten kuormitustekijöiden aiheuttavan heille stressiä hieman enemmän kuin ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää, $p = 0,122$. Samankaltaisia tuloksia saatiin myös ensimmäistä ja kolmatta vuosikurssia vertaillessa. Kolmannen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 22,00$, $kh = 6,29$) oli korkeampi kuin ensimmäisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 20,56$, $kh = 5,83$). Tulokset eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä, $p = 0,325$. Vertailtiin vielä toisen ja kolmannen vuosikurssin keskiarvoja keskenään. Vuosikurssien keskiarvot olivat lähes samat, toisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 22,32$, $kh = 5,77$) ja kolmannen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 22,00$, $kh = 6,29$). Ero ei tässäkään tapauksessa ollut tilastollisesti merkitsevää, $p = 0,824$.



Kuvio 4. Vuosikurssien välinen ero psyykkisten kuormitustekijöiden suhteen

Eri vuosikurssiin kuuluvat opiskelijat poikkesivat myös toisistaan sosiaalisia kuormitustekijöitä tutkittaessa, $F(3, 128) = 6,06$; $p = 0,001$. Ero on tällöin tilastollisesti merkitsevää.

Pareittain vertailussa ensimmäisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 9,19$, $kh = 4,10$) oli hieman matalampi kuin toisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 10,08$, $kh = 3,75$). Ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä, $p = 0,252$. Kolmannen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 10,20$, $kh = 5,28$) oli korkeampi verrattuna ensimmäisen vuosikurssin keskiarvoon ($ka = 9,19$, $kh = 4,10$). Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää, $p = 0,361$. Toisen vuosikurssin keskiarvo ($ka = 10,08$, $kh = 3,75$) ei poikennut merkittävästi kolmannen vuosikurssin keskiarvosta ($ka = 10,20$, $kh = 5,28$). Tämä tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä, $p = 0,905$.



Kuvio 5. Vuosikurssien välinen ero sosiaalisten kuormitustekijöiden suhteen

4.2 Stressin vaikutukset opiskelijoilla

Kyselylomakkeessa oli 9 eri stressin vaikutusta, joista opiskelijat valitsivat, mitkä pätevät heihin. Vaihtoehdot liittyivät sekä fyysisiin, psyykkisiin että sosiaalisiin vaikutuksiin. Stressin vaikutuksia käsittelevään kysymykseen vastasi 131 oppilasta. Vastauksista huomattiin, että yleisimpiä stressin vaikutuksia oli ahdistuneisuus, heikot arvosanat sekä päänsärky. Vähiten vastauksia puolestaan sai huimaus, pahoinvointi ja vapaa-ajan (kaverit, harrastukset yms.) puute. Vastauksia oli yhteensä 131. Opiskelijoista 94 (71,8 %) vastasi stressin aiheuttavan heille ahdistuneisuutta. Tutkittavista 92 (70,2 %) vastasi myös heikkojen arvosanojen olevan yksi merkittävä stressin vaikutus. Myös päänsärky nousi esiin monissa vastauksissa, sillä sen valitsi opiskelijoista 72 (55,0 %).

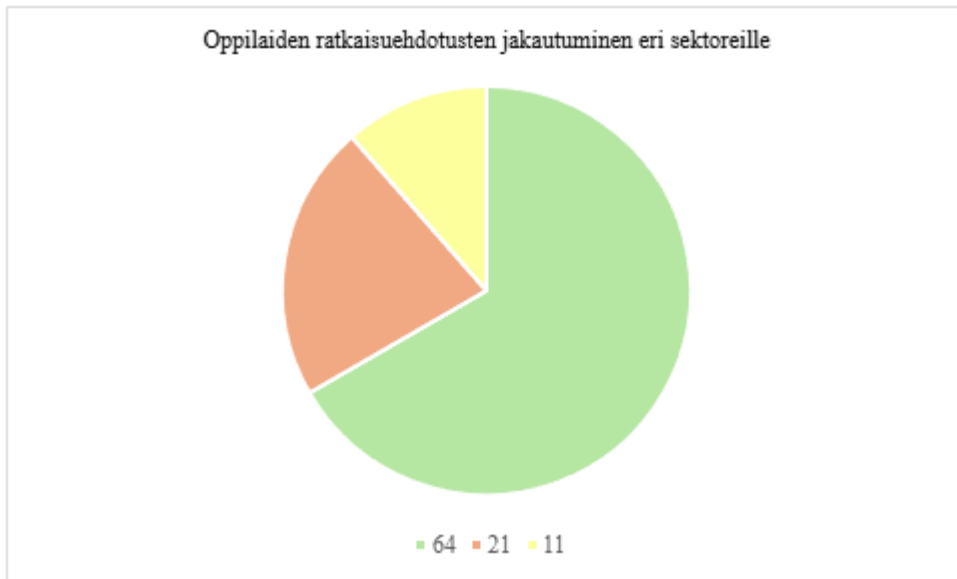
Taulukko 1. Frekvenssitaulukko stressin vaikutuksista

Stressin vaikutukset	N	%
Koulutehtävien myöhästyminen	65	49,6
Heikot arvosanat	92	70,2
Vapaa-ajan puute	51	38,9

Päänsärky	72	55,0
Huimaus	24	18,3
Pahoinvointi	34	26,0
Ahdistuneisuus	94	71,8
Masentuneisuus	54	41,2
Jännittyneisyys	66	50,4

4.3 Opiskelijoiden omat ratkaisuehdotukset

Oppilailta kysyttiin kyselylomakkeella myös ratkaisuehdotuksia siihen, miten lukiolaisten kokemaa kuormitusta ja stressiä voitaisiin lievittää ja ennaltaehkäistä. Kyseinen kysymys oli avoin, vapaaehtoinen kysymys, josta saatiin yhteensä 96 ratkaisuehdotusta. Saadut ratkaisuehdotukset jaettiin kolmeen eri kategoriaan sen mukaan, kenen vastuulla ratkaisuehdotusten toteuttaminen pääasiallisesti olisi. Näistä kategorioista ensimmäinen oli koulu, joka sisälsi koulun henkilökunnan ja rehtorin. Kouluun liittyviä ratkaisuehdotuksia oli 66,67 prosenttia (n = 64) kaikista ehdotuksista. Toinen kategoria oli yhteiskunta, johon katsottiin kaupunki, resursseista päättävät tahot sekä tahot, jotka säätävät koulutukseen liittyviä lakeja. Yhteiskuntaan liittyviä ratkaisuehdotuksia oli 21,88 prosenttia (n = 21) ehdotuksista. Viimeinen kategoria oli oppilas itse, jossa ratkaisuehdotuksia oli 11,46 prosenttia (n = 11). Kouluun liittyviä ratkaisuehdotuksia oli siis huomattavasti eniten.



Kuvio 6. Oppilaiden ratkaisuehdotusten jakautuminen eri sektoreille

4.3.1 Kouluun liittyvät ratkaisuehdotukset

Kouluun liittyvistä 64:sta ratkaisuehdotuksesta 78 prosenttia ($n = 50$) liittyi opetukseen. Opetukseen liittyvistä ratkaisuehdotuksista 38 prosentissa ($n = 24$) oli toivottu työmäärän, eli esimerkiksi tehtävien ja läksyjen vähentämistä. Muita mainittuja teemoja oli opettajan joustavuus esimerkiksi tehtävien palautuksissa (10 %) ja opiskelutaitojen ja -tekniikoiden opettaminen (8 %). Kouluun liittyvien ratkaisuehdotusten kokonaismäärästä (64 kappaletta) taas 22 prosenttia ($n = 14$) liittyi ylipäättään kouluun tai koulussa tehtäviin rakenteellisiin tai käytänteiden muutoksiin. Näihin muutoksiin liittyvistä ratkaisuehdotuksista (14 kappaletta) 43 prosentissa oli mainittu kouluaamujen myöhäisempi aloitusaika. Kokonaisvastauksista tämä määrä oli noin 6 prosenttia. Muita mainittuja teemoja olivat ruokailun ajankohdan aikaistaminen, koulun tuki harrastuksiin ja oppimateriaalien rajaaminen vain tiettyihin tarjoajiin. Oppimateriaalien kohdalla oppilaat kokevat helpommaksi, jos eri aineiden digitaaliset oppikirjat olisivat samalla alustalla.

4.3.2 Yhteiskuntaan liittyvät ratkaisuehdotukset

Yhteiskuntaan liittyvien ratkaisuiden määrästä (21 kappaletta), 43 prosenttia toivoi resurssien lisäystä. Tämä ilmeni vastauksissa suorana toiveena resurssien lisäyksenä, tai esimerkiksi

tukiopetuksen lisäämisenä, apuopettajien saatavuutena tai moniammatillisten tukipalveluiden, kuten esimerkiksi psykologin ja koulukuraattorin saavutettavuutena. Myös 24 prosentissa yhteiskunnallisista ratkaisuista toivottiin muutoksia lukiokoulutuksen rakenteeseen. Toiveet ilmenivät esimerkiksi lukion pakollisten aineiden ja opintopisteiden määrän pienentämisenä sekä lukiokoulutuksen keston pidentämisenä niin, että nykyinen opintopistemäärä on jaettu laajemmalle ajalle. Vastauksissa mainittiin myös muita yhteiskunnallisia teemoja, kuten koulun tilojen uudistaminen (14 %) ja joukkoliikenteen aikataulujen sujuvoittaminen (4 %). Koulun tiloihin ehdotettiin myös enemmän yksityisiä tiloja, lepomahdollisuuksia sekä himmeämpiä valoja.

4.3.3 Oppilaan omaan toimintaan liittyvät ratkaisuehdotukset

Oppilaaseen itseensä liittyvistä ratkaisujen määrästä (11 kappaletta) 45 prosentissa oli mainittu oppilaan oma kyky aikatauluttaa. Tämän lisäksi 27 prosentissa mainittiin koulun suhde vapaa-aikaan. Näissä vastauksissa korostui toive siitä, että vapaa-aikaa olisi enemmän. Muita mainittuja teemoja olivat koulukaverit, 18 prosentissa näistä vastauksista oli toivottu, että kouluyhteisö pitäisi yhdessä paremmin huolta siitä, että kaikilla olisi hyvä olla ja ystäviä. Lisäksi vastauksissa mainittiin opiskelijan oma motivaatio ja sen lisääminen oppilaan oman toiminnan kautta.

5 Pohdinta

Tutkimuksessa suurimmiksi kuormitustekijöiksi nousivat oma heikko motivaatio ja opintoihin liittyvä suuri työmäärä. Tämä tulos on hyvin linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa. Mattila (2022) jakoi ajatuksen siitä, että liiallinen työmäärä töissä tai koulussa ja suuret vaatimukset aiheuttavat nuorelle stressiä. On huomionarvoista, että tutkimuksen mukaan naiset kokevat miehiä vahvemmin mielenterveysongelmat stressiä aiheuttavaksi tekijäksi. Myös tutkimuksessa esiin noussut yhteys stressin ja koulun heikon tuen välillä on merkittävä, sillä tämä on myös noussut esille aiemmassa tutkimuksessa (Mattila, 2022; Stenberg 2011). Vähiten stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi taas osoittautui kiusaaminen tai häirintä koulussa, heikko tuki perheeltä tai muilta läheisiltä ja työssäkäynti opintojen ohella.

Tutkimuksessa havaittiin, että ahdistuneisuus, heikot arvosanat ja päänsärky olivat yleisimmät stressin seuraukset nuorilla. Tulokset voidaan liittää aiempaan tutkimukseen, jossa samoja oireita on tuotu esille stressistä puhuttaessa (Mattila, 2022). Huimaus, pahoinvointi ja vapaa-ajan puute olivat vähiten esillä vastauksissa.

Oppilaiden omista ratkaisuehdotuksista huomattavasti suurin osa liittyi koulun tekemisiin toimiin ja opetukseen. Kouluun liittyvistä vastauksista eniten esillä oli oppilaiden työmäärän vähentäminen ja koulujen myöhäisempi aloitusaika. Merkittävää oli lisäksi se, että moni toivoo resurssien lisäystä kouluun esimerkiksi tukiopetuksen, apuopettajien ja moniammatillisten tukipalveluiden lisäämisenä. Suurin oppilaaseen itseensä liittyvä ratkaisuehdotus oli aikataulutuksen harjoittelu. Monet näistä oppilaiden ehdottamista ratkaisuehdotuksista ovat linjassa myös jo tutkittujen hallintakeinojen kanssa (Lazarus & Folkman, 1984; Khumar & Phukar, 2012). Näissä aiemmissä tutkimuksissa korostuu hallintakeinoina esimerkiksi aikataulutus, sekä muille puhuminen, joita oppilaatkin olivat omilla ratkaisuehdotuksissaan painottaneet.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät vastaavat tutkimuksessa tutkittuja aiheita. Aineiston analysoinnin menetelmät ovat asianmukaisia ja tarjoavat johdonmukaisia tuloksia. Koska tutkimus tehtiin vain yhdessä koulussa, tutkimus ei kansallisella tasolla ole yleistettävissä. Tutkimuksen otos on kuitenkin määrällisesti riittävän laaja ja siinä on esillä eri sukupuolet, sekä vuosikurssit, jolloin kyseisen koulun tasolla tutkimuksen voidaan katsoa olevan

yleistettävissä. Tutkimus on myös toistettavissa ja on toteutettu mahdollisimman objektiivisesti tutkijoiden näkökulmasta.

Opiskelijoiden liian suureksi kokema työmäärä voi heijastaa koulujen vaatimusten ja opiskelijoiden henkilökohtaisten voimavarojen epätasapainoa, joka olisi linjassa myös stressin määritelmän (Puttonen, 2021) kanssa. Lukiolaisille asetetut akateemiset tavoitteet voivat olla kohtuuttomia, erityisesti jos opiskelijat eivät saa riittävää tukea esimerkiksi opettajilta, perheeltä tai muilta oppilailta. Naisilla on tutkimuksen mukaan erityisiä haasteita psyykkisen hyvinvointinsa kanssa verrattuna miehiin, ja se korostaa entisestään tarvetta yksilölliselle tuelle. Koska stressin ja heikon tuen välillä oli yhteys, perheen ja ystävien tuki toimii olennaisena tekijänä stressin hallinnassa. Kaupunki tai koulut voivat tarjota enemmän tilaisuuksia yhteisöllisyyden ja vertaistuen vahvistamiseen, sillä oppilaat, joilla on hyvät tukiverkostot, saattavat pystyä paremmin käsittelemään stressiä ja kuormitusta.

Stenberg (2011) on maininnut, että on tärkeää tukea oppilaiden hallintakeinojen kehittymistä ja nuorelle toimivien hallintakeinojen löytämistä. Stressin hallintaan liittyvien hallintakeinojen kehittäminen on keskeinen askel nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Lukiolaisille olisi tärkeää tarjota ei vain akateemista tukea, vaan myös psyykkistä tukea ja mahdollisuuksia etsiä itselle sopivia hallintakeinoja. Esimerkiksi rentoutumisen harjoittelu, aikataulutuksen ja priorisoinnin opettelu sekä liikunnan lisääminen voivat auttaa nuoria hallitsemaan stressiä paremmin ja löytämään itselleen sopivia hallintakeinoja. Myös yhteiskunnallisella tasolla yleisen hyvinvoinnin lisääminen toimii osaltaan tekijänä stressinhallinnassa. Turvallisen elinympäristön varmistaminen lisää yksilön voimavaroja, jolloin saatavilla olevan tuen määrä yksilön kokeman turvattomuuden suhteen on kriittistä.

Voidaankin todeta, että lukiolaisten kokema stressi on monitahoinen ongelma, joka vaatii monipuolisia ratkaisuja. Tutkimus osoittaa, että koulujen ja muiden tukiverkostojen tulisi tarjota enemmän tukea opiskelijoiden hyvinvointiin, ottaen huomioon sekä akateemiset että psyykkiset tarpeet. On tärkeää, että nuorille tarjotaan resursseja ja keinoja stressin hallintaan jo nuorena, sillä stressin pitkäaikaisvaikutukset voivat olla merkittäviä sekä nuoren akateemiselle että henkilökohtaiselle kehitykselle.

Lähteet

Harju, I. (2024, huhtikuu 25). Lukiolaiset marssivat ulos tunneilta ympäri Suomea - "Ajatelkaa meitä nuoria". Helsingin sanomat. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000010383098.html>

Khumar, S., & Bhukar, J.P. (2012). Stress level and coping strategies of college students. Journal of Physical Education and Sports Management, Vol. 4(1): pp. 5-11.
https://academicjournals.org/article/article1379492114_Kumar%20and%20Bhukar.pdf

Keskilä-Heikkilä, A. (2024, maaliskuu 19). Opettajat: Lukiolaisilla entistä heikommat opiskelutaidot, elämänhallinta ja motivaatio. Helsingin sanomat. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000010303232.html>

Kouluterveyskysely. (2023). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos
https://thl.fi/documents/155392151/190160464/ktk23_lomake_lukio_fi_netti.pdf/f0cebd9-bc56-917e-6826-34004c375e12/ktk23_lomake_lukio_fi_netti.pdf?t=1684131463460

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer

Liuska, H. (1998). Jaksako opiskella? –opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopistopaino.

Lukiolaisbarometri. (2024). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr & Suomen Lukiolaisten Liitto ry <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2025/03/Lukiolaisbarometri-2024-kyselylomake.pdf>

Lukijan mielipide. (2024, maaliskuu 22). Koulutuksesta ei ole varaa leikata. Helsingin sanomat. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000010307588.html>

Lukijan mielipide. (2024, huhtikuu 15). Nuorten uupumiseen on monia selkeitä syitä. Helsingin sanomat. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000010339260.html>

Puttonen, S. (2021). Stressin fysiologiset vaikutukset. https://www.researchgate.net/profile/Sampsa-Puttonen/publication/351839592_Stressin_fysiologiset_vaikutukset_Tyoterveyslaakari_3_28-31/links/60b08411a6fdcc647ee355da/Stressin-fysiologiset-vaikutukset-Tyoeterveyslaeakaeri-3-28-31.pdf

Selye H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill Paperbacks.

Stenberg, J. (2011). Lukioikäisten stressi ja stressin hallintakeinot.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29910/Jessica%20Stenberg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen lukiolaisten liitto. (2024). Lukiolaiset: Lukiokoulutus polarisoituu – Voiko suunnan vielä kääntää? <https://lukio.fi/lukiolaisbarometri-2024-julkaistu/>

Tähtinen J., Laakkonen E., Broberg M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita.

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_k%C3%A4sittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTKohje_2023.pdf

Vipunen. (n.d.). Haku ja valinta. Vipunen. <https://vipunen.fi/fi-fi/lukio/Sivut/Haku-ja-valinta.aspx>

Liitteet

Liite 1. Webropol-kyselylomake

Lukiolaisten kokema kuormitus ja sen mahdolliset syyt

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn koskien lukiolaisten kokemaa kuormitusta ja sen mahdollisia syitä!

Ohjeita:

- Valitse vastaus, joka on lähimpänä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti.
- Paina lopuksi "Lähetä" -painiketta ja sulje selain.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Vastauksia käytetään tutkimustarkoitukseen ja niiden avulla saadaan tärkeää tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä niistä keinoista, jotka voisivat vähentää opiskelijoiden kokemaa kuormitusta.

1. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu

2. Vuosikurssi *

1. vuosikurssi
2. vuosikurssi
3. vuosikurssi
4. vuosikurssi

3. Äidinkieli *

- Suomi
 Ruotsi
 Muu

Arvioi asteikolla 1–5, kuinka paljon alla olevat asiat kuormittavat sinua tai aiheuttavat sinulle stressiä?

4. Oma tai läheisen heikko terveydentila *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

5. Oppimis- tai keskittymishäiriöt (esim. lukihäiriö tai ADHD) *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

6. Mielensterveysongelmat *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

7. Oma tai läheisen heikko taloudellinen tilanne *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

8. Harrastukset ja vapaa-aika *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

9. Opintoihin liittyvä työmäärä *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

10. Työssäkäynti opintojen ohella *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

11. Oma heikko motivaatio opiskeluun *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

Arvioi asteikolla 1–5, kuinka paljon alla olevat asiat kuormittavat sinua tai aiheuttavat sinulle stressiä?

12. Riittämätön tuki koululta opiskelussa *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

13. Puutteellinen opetus *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

14. Opiskelukavereiden puute *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

15. Heikko tuki perheeltä tai muilta läheisiltä *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

16. Kiusaaminen tai häirintä koulussa *

	1	2	3	4	5	
Ei kuormita ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kuormittaa erittäin paljon

17. Merkitse (yksi tai useampi vaihtoehto), miten kuormitus tai stressi vaikuttavat sinuun.

- Koulutehtävien myöhästyminen
- Heikot arvosanat
- Vapaa-ajan (kaverit, harrastukset yms.) puute
- Päänsärky
- Huimaus
- Pahoinvointi
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus
- Jännittyneisyys
- Ei mikään yllä olevista tavoista

18. Miten kuormitusta voitaisiin mielestäsi vähentää? Voit pohtia oppilaan, opettajan, kodin yms. näkökulmasta.
